



Parelcouscous met gekleurde peen

Met geroosterde paprika, feta en amandelen



KARWIJZAAD

Door de anisachtige smaak past karwijzaad goed bij gebakken groenten, maar probeer het bijvoorbeeld ook eens in een omelet voor een verrassend resultaat.



Rode paprika ✨



Knoflookteen



Verse krulpeterselie ✨



Feta ✨



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gekleurde peenmix ✨



Karwijzaad



Bufflyoghurt ✨

Totaal: 35-40 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op de Marokkaanse keuken, waarin hartige en zoete smaken vaak gecombineerd worden. Door de paprika te roosteren in de oven wordt hij zoeter van smaak, een lekkere combinatie met de zoute feta.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, hapjespan met deksel, bakplaat en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met gekleurde peen**.



1 PAPIRIKA ROOSTEREN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd in **reepjes**. Leg de **rode paprika** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zonnebloemolie en bak de **paprika** 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Draai halverwege om.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **gekleurde peen** en het **karwijzaad** toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruiemel de **feta**. Hak de **gezouten amandelen** grof.



5 DRESSING MAKEN

Meng ondertussen in een kom de **buffelyoghurt**, honing, extra vierge olijfolie en peper en zout naar smaak. Voeg de **groenten**, de helft van de **feta**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel en meng goed met de **parelcouscous**.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 25 g feta per persoon en 10 g amandelen. Het gerecht bevat dan 601 kcal, 28 g vet, 65 g koolhydraten, 8 g vezels en 18 g eiwitten.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel, voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut **★**. Voeg de bouillon en 50 ml water per persoon toe (pas op: dit kan spetteren!), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 13 – 15 minuten droog. Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing. Garneer met de overige **feta**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

TIP: Je ontvangt meer parelcouscous dan je nodig hebt voor dit recept. De overige parelcouscous kun je bijvoorbeeld de volgende dag koken en gebruiken in een lunchsalade.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7 *	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g) 5 8 22 25	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g) 1	70	140	210	280	350	420
Gekleurde peenmix (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Buffelyoghurt (g) 7 *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

***** in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	568 / 136
Vet totaal (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,3
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	17,8	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,8	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten **5)** Pinda's **7)** Melk/lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van: **22)** (Andere) noten **23)** Selderij **25)** Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).